



## **Akkhaya® Massage**

### **Was für eine Bedeutung hat der Name?**

In Tibet betrachtet man Körper, Seele und Geist im Einklang und so dient Massage zu Regeneration, Harmonie und Erfrischung der ganzen menschlichen Natur. Das Wort Akkhaya bedeutet in Pali, der indischen Schriftsprache: „Unendlich, immerwährend“.

### **Grundlagen von Akkhaya**

Verfahren der Körperarbeit (Rolfing, Neoreichianische Körperarbeit), sanfte Methoden der sogenannten Energiearbeit (Pulsation, Aquamas) und mehr als ein Dutzend Massagemethoden ( u.a. Swedish, Esalen, Psychic, Tibetan, Hara, Hawaiian, Kashmir, SacredSexuality, Atemmassage etc.) bilden die Grundlage von Akkhaya ®.

Ergänzt durch die Praxis des KumNye, (eines umfangreichen Systems von Selbst- Berührung und Yoga) hat sich daraus eine eigene Form von Körperarbeit und Massage entwickelt, die vom tibetischen Buddhismus und seinem Verständnis des Wesens der Elemente im Körper geprägt ist.

### **Nutzen**

Sie dient der Tiefenentspannung und Regeneration.

Berührung und Meditation sind in dieser Methode miteinander verbunden.

**Gewebe, Struktur, Fluss, Kristallisation, Öffnung und weitere spezifische Begriffe gehören ebenso zum Lehrsystem von Akkhaya** wie das Wissen aus den tibetischen Medizin- Tantras und anderen Verfahren westlicher und östlicher integrativer Arbeit, mit dem Körper. Näheres gibt es unter [www.akkhaya.de](http://www.akkhaya.de) zu erfahren.



Hier in aller Kürze:

Es ist ein menschlicher Reflex, sich mit den Händen an die Stelle zu fassen, an denen der Schmerz auftritt. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass bereits 2600 v. Chr. in China eine physiotherapeutische Behandlungsmethoden durch den Arzt Huang-ti angewendet wurde.

Was bewirkt eine Massage grundsätzlich?

Massagen lösen Verkrampfungen und fördern die Durchblutung von Haut und Muskeln.

Massagen verbessern die Hormonausschüttung, sorgen für tieferen Schlaf und Wohlbefinden. Sie heben die Laune und bauen Stress ab, denn die Massage senkt den Pegel an Stresshormonen im Körper.

Sie regt die Ausschüttung des Hormons Oxytocin an (Oxytocin-Ausschüttung sorgt auch für das Glücksgefühl).

Eine Massage nach emotionaler Über- Anstrengung verhindert die Übersäuerung der Muskulatur und beugt dem Muskelkater vor.

Nach einer Massage nehmen Menschen ihren Körper wieder bewusster wahr, was häufig die gesamte Körperhaltung deutlich verbessert.





## **Bestandteile- ein erster Überblick**

- Langanhaltende Dehnbewegungen, die über die Länge des ganzen Körpers ausgeführt werden.
- Leichtes Wiegen, passive Gelenkbewegungen und tiefe Strukturarbeit an den Muskeln sind zusammen mit dem energetischen Ausbalancieren des Körpers Bestandteile.
- Lange Streichbewegungen mit sanftem Wiegen und Dehnen, passiver Gelenkbewegung, tiefer Muskelarbeit, empfindsamen Cranialbalancing und präziser chinesischer Punktarbeit (shiatsuähnlich) kommen hinzu.
- Arbeiten mit den Segmenten aus der reichianischen Körperarbeit und Impulsverstärkung
- Arbeit mit Zwerchfell und Bauchraum
- Arbeit mit dem Nabelbereich
- Arbeit mit den drei Kernpunkten Sakral- Herz und Cranio
- Stretching der Hüft- und Beckenmuskulatur
- Arbeit mit der Schulter- und dem Seitenraum
- weiterführende Arbeit mit der Kombination Bewegung und Atmung

**Aufbauend gibt es die Möglichkeit mit Massageritualen der Ganzkörpermassage vertiefend den ganzen Körper wahrzunehmen. (Kashimirische Massage; Bodyflow Massage)**

**Was passiert:**

**Die Haut und die Blutzirkulation werden stimuliert, die Muskeln und das Nervensystem entspannt, der Stoffwechsel und die Lymphe angeregt. Gleichzeitig wird die Bindehaut in den Gelenken gedehnt und eine wohltuende Entspannung breitet sich im gesamten Organismus aus.**

**Weitere grundlegende Informationen zum Thema Massage und Berührung**

**gibt es in der Rubrik "Tantrisch Leben" im Internetauftritt..**

Tara Sattva Institut Gierather Str. 70 521469 Bergisch Gladbach

02202 284848 shanti@tatasattvatantra.de